食推おすすめ料理　　長門市食生活改善推進協議会

焼き鮭の南蛮風味

―バランスのよい主菜です―

材　料（4人分）

鮭（切り身）	…4切	スライスチーズ	…2枚
塩	…小さじ1/4	ごま油	…大さじ1/2
玉ねぎ	…1/2個	A しょうゆ	…大さじ1
小麦粉	…小さじ2	A 酢	…大さじ1
セロリ	…1本	A みりん	…大さじ1
ピーマン	…1個	A だし汁	…大さじ1
パプリカ	…1/4個	A ゆずの絞り汁	…少々
		A 赤唐辛子の輪切り	…少々

作り方

①鮭は1人3切のそぎ切りにする。塩をふって小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎはくし形の薄切り、他の野菜は細切りにする。
② Aを合わせておく。
③ ごま油の半量で①の野菜をさっと炒め、②の漬け汁に漬ける。
④残りのごま油で①の鮭を焼き、裏返してチーズを適量ずつちぎってのせる。チーズが溶けたら器に盛り、③の野菜を漬け汁（適量）ごとかける。

ワンポイントアドバイス

野菜は何でも応用できます。季節の野菜を取り入れましょう。

栄養価（1人分）

エネルギー…232kcal
たんぱく質…18.3g
脂　　質…13.7g
塩分相当量…0.9g

■食事バランスガイド
主食　1 2 3 4 5 6 7
副菜　1 2 3 4 5 6
主菜　1 2 3 4 5
牛乳・乳製品　1 2　1 2　果物

ほっちゃテレビ放送予定

3／8（金）・3／10（日）

毎月19日は「ながと食の日」

休日当番医

月／日	曜	当　番　医	電話番号
3／3	日	岡田クリニック	22-2717
		斎木病院	26-1211
3／10	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		長門総合病院	22-2220
3／17	日	半田内科クリニック	23-3030
		岡田病院	23-0033
3／20	水	吉村内科	22-3322
		斎木病院	26-1211
3／24	日	戸嶋医院	34-0003
		長門総合病院	22-2220
3／31	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店（3月）

地　区	公　道　部	邸　内　部
長門地区	㈲天満水道 TEL 26-0024	㈲天満水道 TEL 26-0024
三隅地区	森永水道㈱ TEL 43-0552	森永水道㈱ TEL 43-0552
日置地区	㈱セブンリフォーム TEL 22-2138	㈱セブンリフォーム TEL 22-2138
油谷地区	㈲キハラ TEL 34-0018	㈲キハラ TEL 34-0018

※水道のトラブルは**長門市指定工事店**に依頼してください

消費者トラブルQ＆A

家庭用健康器具による危害等について

Q ダイエットのため、四つん這いになって腰の脂肪を燃やすというフィットネス器具を使用したところ、持病の腰痛が悪化した。このような相談が他にも寄せられているか。

A 事例の器具のほかにもルームランナーやベルト型振動器具など、自宅で簡単に運動ができる家庭用健康器具は、テレビショッピングをはじめ、インターネットやホームセンターなどで比較的安価に販売されており、危害等の報告も寄せられています。

健康器具は体に負荷をかけるものであることを理解し、購入するかどうか慎重に考える必要があります。既往症や持病がある場合、器具を使用することによって症状が悪化するケースもありますので、事前に使用できるかどうか販売業者に確認してください。また、使用に際しては、取扱説明書をよく読んで、使用方法を守ることと、自分の体や健康状態に合わせて無理のない程度に運動することが大切です。なお、製品についての問い合わせや返品には、取扱説明書や領収書なども必要となりますので、関係書類は必ず保管しておきましょう。

問い合わせ　市民課市民相談係　TEL 23-1115
山口県消費生活センター　TEL 083-924-0999

3月のカレンダー

●イベント ●相談・健診

日	曜	予定
1	金	●県立高校卒業式／午前中 ●春の火災予防運動／7日まで ●子ども予防接種週間／7日まで
2	土	
3	日	●長門高校卒業式／９時30分～ ●春のサンクスまつり／ルネッサながと
4	月	●行政相談／日置地域福祉センター／10時～12時
5	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500）
6	水	
7	木	
8	金	●健康運動講座in俵山／俵山温泉閣／10時～15時／要申込（TEL23-1133）
9	土	●市内中学校卒業式
10	日	●金子みすゞ生誕100周年記念みすゞトークスペシャル／ルネッサながと／13時30分 ●小久保裕紀講演会／ラポールゆや／14時～ ●海技免許更新／ルネッサながと／10時～
11	月	上下水道使用料納期限（三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区）
12	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500） ●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（TEL22-2811）
13	水	●まるごと長門「旬」市場健康コーナー開設／まるごと長門「旬」市場／9時～11時
14	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
15	金	
16	土	
17	日	●あさみちゆきコンサート／ルネッサながと／14時～
18	月	
19	火	毎月19日は「ながと食の日」 ●市内小学校卒業式 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約（TEL22-2811） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500）
20	水	「春分の日」
21	木	●骨の健康づくり相談日／長門市保健センター／9時～11時30分・13時～15時
22	金	
23	土	
24	日	●びぃびぃ朝市／仙崎魚市場／9時～
25	月	
26	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（TEL0838-24-0500） ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約（TEL22-2811） ●脳トレ列車いきいき元気ツアー／長門市物産センター～於福公民館／8時50分～15時30分／要申込（TEL23-1157）
27	水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約（TEL23-1115）
28	木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
29	金	●窓口時間延長／17時15分～19時／本庁窓口のみ（～4月3日、土日は8時30分～12時まで） ●エンディングノートの作り方無料相談会／長門市中央公民館／10時～15時
30	土	
31	日	